

COLLEGE LES VILLANELLES - ROUGEMONT
Menus de la semaine du 19 au 23 novembre 2018

Semaine 5 du plan alimentaire

<p align="center">LUNDI 19 NOVEMBRE</p> <p> Salade de boulgour / quinoa</p> <p> Sauté de bœuf au paprika Julienne de légumes </p> <p align="center">Flanby</p> <p align="center">Biscuit</p>	<p align="center">MARDI 20 NOVEMBRE</p> <p align="center">Menu américain</p> <p></p> <p align="center">Coleslaw </p> <p>* salade de chou cru râpé</p> <p align="center">Cheeseburger </p> <p align="center">Frites</p> <p align="center">Sundae caramel beurre salé ou chocolat</p> <p align="center"></p>
<p align="center">JEUDI 22 NOVEMBRE</p> <p> Salade de betterave / œufs durs</p> <p> Emincé de volaille Röstis de légumes</p> <p align="center">Fromage à la coupe</p> <p> Esses (pâte à choux)</p>	<p align="center">VENDREDI 23 NOVEMBRE</p> <p> Carottes râpées / céleri</p> <p> Quenelle de brochet Polenta</p> <p align="center">Yaourts</p> <p align="center">Fruits de saison</p>

Le principal,

La gestionnaire,

L'infirmière,

S. PINI

M. BEAUPAIN

N. VONIEZ



Produits locaux



Fait maison

Les repères de consommation et leur code couleur :

Groupes d'aliments :	Fruits et légumes crus	Fruits et légumes cuits, cuisinés	Pain, céréales, féculents	Lait et produits laitiers	Viande, poisson, œuf
----------------------	-------------------------------	--	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Avec teneur en :

Matières grasses *	Sucres *
---------------------------	-----------------

Pour aller plus loin : www.mangerbouger.fr

* A consommer avec modération

Sous réserve de modification